

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.



Меню на 27 Января 2025г Ясли (режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Ячневая	155	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		355	4,05	0,4	27,1	204,419
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	2	2,4	2,8	88,5
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп с макаронными изделиями	150	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Рис	100	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Гуляш из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	150	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	30	1,6		10	96
итого		490	16,9	7,75	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Ватрушка с творогом	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
итого		280	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1225	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар
Кладовщик

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.



Меню на 27 Января 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Ячневая	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Йогурт	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
3	Обед:					
102	Суп с макаронными изделиями	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	80	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96
итого		620	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Ватрушка с творогом	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
итого		320	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1455	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.

Меню на 27 Января 2026г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Капша Ячневая	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		415	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Йогурт	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
3	Обед:					
102	Суп с макаронными изделиями	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	80	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96
итого		620	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Ватрушка с творогом	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
215	Картофель запеченный	150	8,96	8,12	0,49	110
	Фрукт	70				
итого		510	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1645	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик
